

# 早起，了不起的好習慣

## 既能防慢病還能抗抑鬱

近日，一項涉及84萬人的新研究發現，做到早睡早起，最高可降低40%的抑鬱風險。其實，日常生活中人們都知道早睡早起身體好，但因為生活節奏普遍較快、夜生活豐富，很多人都做不到。專家強調，早睡早起不僅對身體有諸多好處，還要求個人有自律精神和行動力，是一種了不起的好習慣。

### 早睡早起，抑鬱風險低

清晨，東邊的天空泛起魚肚白，小鳥在窗外的枝頭唱歌，這時候，您還在床頭酣睡，還是伴着晨曦開始嶄新的一天？因為工作加班晚、通勤時間長、熬夜刷劇看綜藝，大多年輕人都是“夜貓子”，甚至工作起來晝夜顛倒，到了周末，“晚上不睡、早上不起”更是一周最任性的“幸福”時刻。一些退休老人，時間更充裕，晚上追劇、刷手機，逐漸也加入晚睡晚起大軍。

美國科羅拉多大學博爾德分校、麻省理工學院和哈佛大學的研究人員在《美國醫學雜誌·精神學卷》刊文稱，在相同睡眠時長的情況下，較早的睡眠時間模式能大大降低患抑鬱癥風險。那些凌晨2點上床、9點起床的人，改為深夜1點上床、8點起床，睡眠時間提前1小時，抑鬱風險降低23%；將睡眠時間向前調整2小時，抑鬱風險降低40%；如果晚上11點上床睡覺，就能減少約40%的抑鬱風險；無論睡多長時間，“夜貓子”患抑鬱癥的可能性是早起者的2倍。

中國老年醫學學會睡眠醫學分會副會長、廣東省人民醫院睡眠呼吸障礙診療中心主任醫師歐瓊表示，該論文是觀察性研究，早起能改善抑鬱的機制和結論仍需進一步臨床試驗，但研究者提出讓熬夜者將睡眠時間前移非常有必要。

從中醫方面來看，似乎早起與抑鬱的關係也說得通。古人講：“日出卯時，早飯辰時……日落酉時，人定亥時。”原則上，早上5~7點是常規起床時間。人和自然要相對應。早上太陽升起，人自然就醒了，陽氣逐漸升起，人在此時起床活動，體內陽氣隨之運轉起來，人才會一天精神飽滿。如果此時賴床不起，不僅損耗體內的津液，也把陽氣潛藏入裏了，準備升發的氣機無法正常發揮功能，反而會感覺越睡越累，情緒也會受到影響。北京中醫藥大學附屬東方醫院腦病科主任醫師郭蓉娟同樣指出，早起是綜合的作息調整，不是單獨刻意要求早起，其前提是早睡，並且保證充足的睡眠時間。

### 還有很多好處

陝西省人民醫院神經腦科病科主任醫師楊謙和副主任醫師郭荷娜都表示，哺乳動物中，晝夜節律主要由中樞神經的“主時鐘”和各個器官的“外周時鐘”共同調節。主時鐘主要是下丘腦視交叉上核，其神經活動具有自主節律性，調節與光暗周期同步。“外周時鐘”由“主時鐘”的基因調控。晝夜節律影響着人的睡眠、記憶、情緒等多項生理功能。在晝夜節律的調節下，白天交感神經活動占優勢，夜晚副交感神經活動占優勢。我

們體內的時鐘基因順應自然規律而變化，因此，保證和晝夜交替一致，早起還有諸多健康益處。

精神飽滿，效率高。光照是人類晝夜節律系統最強大的調節因素，陽光激活交感神經，神經遞質多巴胺分泌增加，使人更開心、興奮。早起時間更從容，能更有條理地規劃一天的任務。《睡眠醫學》雜誌刊登的研究表明，與晚睡晚起的人相比，早睡早起者情緒更積極，測試拼字遊戲的成績高出30%。

改善免疫，穩血糖。早睡早起利于機體內分泌功能的調節，降低24小時腎上腺素和夜間去甲腎上腺素的分泌水平，對免疫力有非常好的保護作用。規律作息、早睡早起還利于保持血糖平穩，增強胰島素敏感性，降低糖尿病發病風險。

保護心腦，防癌癥。晝夜節律紊亂可導致自主神經功能紊亂，引起促炎因子白介素-6、C反應蛋白等心血管炎癥標志物顯著升高，使心腦血管疾病的患病風險增加；還易促進腫瘤細胞增殖，通過抑制褪黑素分泌，或加速炎癥反應等內分泌機制，促進腫瘤的發生與進展。《中華老年心血管病雜誌》刊發的研究顯示，健康成年人因一晚睡眠剝奪（4小時）而晚起，促炎因子顯著升高，即使白天充分休息也無法完全恢復。因此，早睡早起是保持血壓、血脂、心率等各種指徵正常的基礎。

控制食欲，不發胖。2019年《自然通訊》研究顯示，模擬夜班、睡眠剝奪、生物鐘紊亂導致晚起，釋放的促食欲激素增高，食欲減退因子瘦素降低，使得進食增加，引起肥胖。睡眠充足的早起者則更傾向於早上規律運動，飲食也更健康規律，能保持好身材。

心態陽光，少爭吵。美國賓夕法尼亞大學一項研究顯示，每晚祇睡4~5小時的熬夜者，精神更容易疲憊，起床後更易發脾氣或悲傷，與人發生誤解和爭吵的幾率大大增加。早睡早起者，這些



問題較少，更善于與人溝通和處理矛盾。

### 四周養成早起好習慣

專家表示，人體自身有很强的調節能力，晚睡晚起一旦形成習慣，就會惡性循環，祇有克服自身惰性，符合自然規律，身體才會慢慢變得健康，有效地恢復腦力和體力。好習慣養成需要堅持，祇要三到四周的調整，就能養成早起習慣，建議大家從以下幾方面努力：

改善睡眠環境，睡前不看手機。要想早起，前提是早睡，並保證每天7~8小時充足的睡眠時間。首先，改善不良睡眠環境，如果環境過於明亮、吵鬧、過熱、過冷，都不適宜睡眠。其次，晚上睡覺前不宜飲用咖啡、茶等容易導致興奮的飲品，如果必須吃一些易引起興奮的食品和藥品，時間不宜超過下午3點。再次，睡前1小時，不要接觸電子產品。手機或電腦等產生的藍光，可導致入睡困難，影響早起。

清晨下午運動，晚上犯困更早。2019年，美國加州大學研究表明，在早上7時或下午13~16時運動，可提前生物鐘，使人白天充分消耗能量，犯困時間提前，利于早睡早起；而傍晚19~20時運動，可推遲生物鐘，使人夜晚更興奮，睡眠時間推遲。因此，晨起或下午進行適當運動，對早起有一定幫助。

慢慢調整節律，從一小時開始。習慣賴床的人早起，需要有意志力和行動力。專家建議，設定合適的目標時間，在保證睡眠時間的前提下，入睡和起床時間都要相應前移。比如，把就寢時間提前1小時，洗漱後不再看手機，直接上床睡覺。起床時間也相應提前半小時或1小時。適應幾天後，再提前1小時，以此類推，逐漸達到目標時間。也可在醫生指導下調整作息時間。

享受健康早間，日後更有動力。早上起床後，為了減少困意，要馬上拉開窗簾，讓日光照進屋裏，盡快收拾好床鋪、洗漱、享用早餐，最好進行適當的戶外運動，然後制定一天的計劃，並盡快開始實施。當新一天的生活因早起變得不再忙亂，工作更有效率時，早起才更有動力。

最後，郭蓉娟提醒，人要順應自然，也要有一些靈活性和彈性，不能像機器人那樣死板，有些特殊情況要特殊處理。比如，偶爾因不可抗因素晚睡又早起者，中午可以小睡一會兒。如果一周工作疲憊，周末適當補覺也是可以的，但最好的狀態是周末同樣堅持早睡早起。

## 痛風就得吃素嗎？

飲食中的嘌呤經過分解代謝產生尿酸，當機體嘌呤代謝紊亂產生的尿酸過多和（或）尿酸排泄減少時，會形成高尿酸血症，最終導致痛風。尿酸鹽沉積在關節表面形成痛風石，導致關節紅腫熱痛，沉積在腎臟則造成腎臟損傷。

最新版中國高尿酸血症與痛風診療指南指出：痛風已成為我國僅次于糖尿病的第二大代謝類疾病，我國高尿酸血症的總患病率為13.3%，痛風的患病率為1.1%，且近年呈現明顯上升和年輕化趨勢。那麼，痛風患者的飲食應該注意什麼？以下是痛風患者常見的幾個飲食誤區。

**誤區1：將動物蛋白等同於高嘌呤食物。**有些患者認為雞鴨魚肉等“葷菜”都是高嘌呤食物，對所有的動物蛋白都敬而遠之。這種認識是不正確的。動物蛋白中海鮮和動物內臟屬於高嘌呤食物，而一般的肉類屬於中嘌呤食物，牛奶、蛋類則是低嘌呤食物。因此，不是所有動物蛋白都需要控制。

動物蛋白是富含必需氨基酸的優質蛋白質，同時含有脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質等多種營養素，是人體必不可少的營養來源。對於痛風患者來說，海鮮和動物內臟應該盡量避免，雞鴨魚肉等中嘌呤食物適當吃，牛奶（酸奶不行）和蛋類則可以放心吃。

**誤區2：將素菜等同於低嘌呤食物。**有些患者認為素菜嘌呤含量低，不會激發痛風，不需要特別限制。果蔬菜類的嘌呤含量與動物肝臟、海鮮、肉類等動物性食物相比，總體來說確實要低一些，但有些蔬菜並不屬於低嘌呤食物，將素菜等同於低嘌呤食物，堅持“宜素不宜葷”的說法是片面的。

痛風患者要控制菠菜、蘆筍、紫菜、菌類、豆類及其制品等，控制含嘌呤較高的素菜類食物的攝入量。痛風急性發作期少吃或不吃，緩解期減少進食次數和進食量即可。

**誤區3：喝湯比吃肉好。**有些患者認為喝湯不會增加嘌呤的攝入，不易誘發痛風。而事實上嘌呤易溶于水，在烹飪過程中，大部分溶于湯中，因此各種肉湯、菌菇湯嘌呤含量極高。痛風患者



應避免喝湯，尤其是肉湯、菌菇湯。烹飪方式上也有學問，在烹煮前，先把食物切成小塊余一余，焯水後可減少食物中的嘌呤。

**誤區4：不需要控制總能量的攝入。**有些患者認為痛風的飲食原則就是要盡量少吃嘌呤含量高的食物，這種認識是片面的。2019版的中國痛風診療指南指出，痛風與長期高熱量飲食密切相關，體重指數與高尿酸血症呈正相關。因此，對於肥胖或超重的痛風患者除了限制嘌呤含量高的食物以外，更應控制每日總能量的攝入。

對於肥胖或超重的痛風患者，可在原每日攝入能量基礎上減少10%~15%，每月體重減少0.5~1公斤左右，逐漸使體重降至理想範圍。在此期間，切忌減體重過快，否則容易引起痛風急性發作。

**誤區5：啤酒、茶水、咖啡有利于尿酸的排出。**有些患者將醫生所說的“多飲水有利于尿酸的排出”錯誤理解為喝啤酒、茶水、咖啡或飲料也可以促進尿酸排出。啤酒本身含有嘌呤，且酒精代謝可以使尿酸排泄降低。而濃茶水、咖啡等飲料有興奮自主神經的作用，更有可能誘發痛風發作。所以，痛風患者應多飲水，一般每天至少達到2000毫升，伴腎結石者最好能達到3000毫升，但腎功能不全或心肺功能異常者要根據病情限制水的攝入量。飲水宜選用白開水、礦泉水、淡茶水。



## 冬瓜二核茶 解小兒暑熱

小兒暑熱，中醫稱“苦夏”，表現為發熱、口渴多飲、多尿、汗閉。暑熱癥一般分為暑傷肺胃、下虛上盛兩種證型。前者主要與肺胃陰虛有關，治療以清暑益氣、養陰生津為主；後者多因脾腎陽虛、復感暑邪，表現為發熱、精神萎靡、面色少華、虛煩不安、口渴多飲、食少、便溏、汗閉、小便清長量多，治療以溫下清上、護陰潛陽為主。下面介紹一方，可解小兒暑熱。

具體為：取冬瓜皮50克、核桃仁5克、柚子核15克，將柚子核與冬瓜皮、核桃仁一同煎湯，濾汁取液，代茶飲。每日1劑，連服3~5劑。

冬瓜皮味甘，性涼，歸肺、脾、小腸經，有清熱利尿、消腫功效，主治水腫、小便不利、泄瀉、瘡腫等。柚核味苦，性溫，歸肝經，可理氣、止咳、開胃等，主治疝氣、肺寒咳嗽、胃寒嘔吐等。核桃仁味甘，性溫，能溫肺腎、益命門，起滋養強壯、潤燥化痰作用。方中，冬瓜皮清暑、利尿、解渴，可瀉熱；柚核氣味清香、理氣開胃，可止煩、助消化；核桃仁溫補脾腎，有攝尿頻作用。三味合用，可清熱利尿、理氣化痰、溫補脾腎。需注意的是，暑熱癥如以發熱煩渴、小便不利、消化不良為主，可不用核桃仁。